AbCoaster®
MANUAL DO USUÁRIO
AbCoaster
Capacidade máxima 140 Kg

CONTEÚDO

3 Informações de segurança
4 Instruções
6 Ajustando o assento
6 Subindo e descendo do seu Ab Coaster
7 Exercícios Ab Coaster
a. Elevação frontal
b. Elevação lateral (obliquos)
c. Treino estilo livre
d. Treino de resistência
10 Transporte, conservação e manutenção do Ab Coaster
10 Contador Digital

RÓTULOS DE SEGURANÇA

ATENÇÃO: PONTO DE PRESSÃO

Mantenha as mãos afastadas da máquina durante o uso.

ADVERTÊNCIA!

Verifique se a trava de segurança está locada antes de começar os exercícios.

ADVERTÊNCIA:

Sérios problemas podem ser causados se essas notas não forem observadas.

Leia o manual do usuário antes de utilizar esse equipamento.
Faça um exame médico antes de começar qualquer programa de exercícios.
Mantenha cabeça, membros, dedos e cabelos fora das áreas de movimento.
Inspecione o equipamento antes de usar. Não use se estiver danificado ou funcionando de forma inadequada.
Utilize o equipamento apenas para o uso indicado.
Tenha cuidado ao subir e descer da máquina.
Não deixe crianças perto da máquina.

INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA

IMPORTANTE: Pôr favor leia e siga todas essas instruções cuidadosamente antes de usar seu Ab Coaster®.

- Peso máximo de usuário é 136 Kginstruções antes de usar o Ab Coaster pela primeira vez.
- TENHA SEMPRE ATENÇÃO QUANDO SUBIR E DESCER DO Ab Coaster. LEIA ATENTAMENTE AS INSTRUÇÕES SOBRE AS MANEIRAS CORRETAS DE SUBIR E DESCER.
- MANTENHA AS PARTES DO CORPO, MÃOS, E PÉS LONGE DO BANCO RODINHAS E DO TRILHO QUNADO ESTIVER USANDO O Ab Coaster. FERIMENTOS GRAVES PODEM SER CAUSADOS CASO AS MÃO OU PÉS ESTIVEREM POSICIONADOS SOBRE OS TRILHOS ENQUANTO ALGUÉM ESTIVER USANDO O EQUIPAMENTO.
- MANTENHA O ABCOASTER FORA DO ALCANSE DAS CRIANÇAS.
- Consulte seu médico antes de começar qualquer exercício ou programa de dieta, especialmente se você tem preocupações sobre seu condicionamento físico e sua condição física.
- Se você tiver qualquer tipo de dor ou desconforto durante os exercícios, pare o seu treino e consulte um médico antes de recomeçar.
- Quando estiver usando o Ab Coaster, siga as instruções deste manual . Não utilize o produto para qualquer outro exercício ou movimento que não estiver listado.
- Apenas utilize o Ab Coaster sobre superfícies planas e estáveis. Não utilize o Ab Coaster sobre superfícies que possam se mover durante o movimento.
- Não tente utilizar o Ab Coaster sem que seu braços estejam sobre a base de apoio, e certifique-se de segurar firmemente sobre as manoplas.
- Não transporte seu Ab Coaster sem antes seguir as instruções do manual.
- Não deixe o seu Ab Coaster exposto ao sol durante um longo período de tempo.
- Utilize apenas acessórios e anexos recomendados pelo fabricante. O uso de qualquer outro acessório não recomendado pelo fabricante anulará a garantia e possívelmente poderá causar ferimentos ou danos a você e a unidade.
- Sempre escolha o nível de treino adequado que melhor se adapte a sua força física e flexibilidade.
- Conhecer seus limites e treinar dentro deles. Sempre use o bom senso quando estiver se exercitando. Se você tiver qualquer dúvida a respeito
seu programa de exercícios, consulte seu médico.
- Não use O Ab Coaster se o aparelho estiver danificado de alguma maneira. Inspecione antes de cada utilização. O não cumprimento deste aviso pode resultar em danos pessoais durante o exercício.
- Utilize a máquina somente para o uso pretendido, conforme descrito aqui. Não modifique a máquina.
- Não substitua as peças com partes de outros equipamentos ou outros fabricantes. Utilize apenas peças fornecidas pelo fabricante.
- **Este produto é destinado somente para uso residencial e não se destina para instalações comerciais, tais como clubes, hotéis ou centros de saúde.**

GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES E ASSEGURE-SE QUE OUTROS USUÁRIOS LEIAM ESSAS INSTRUÇÕES ANTES DE USAR O AB COASTER PELA PRIMEIRA VEZ.

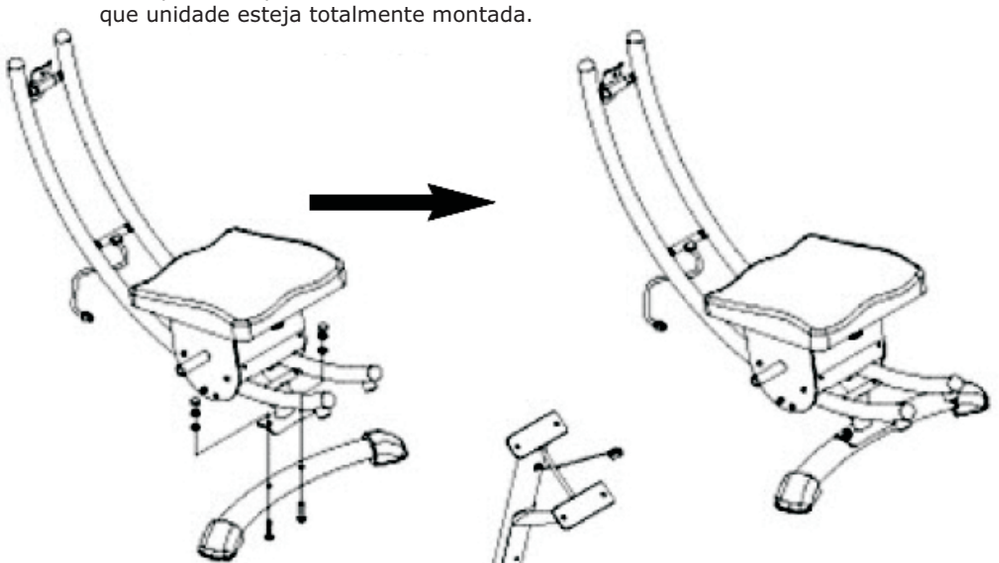
INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

Seu Ab Coaster foi cuidadosamente inspecionado e parcialmente montado antes do embarque. Você terá que tomar algumas medidas adicionais, conforme descrito abaixo para concluir a montagem. Se você tiver qualquer dúvida, ligue para nosso serviço de atendimento ao cliente: 41 3343 6261

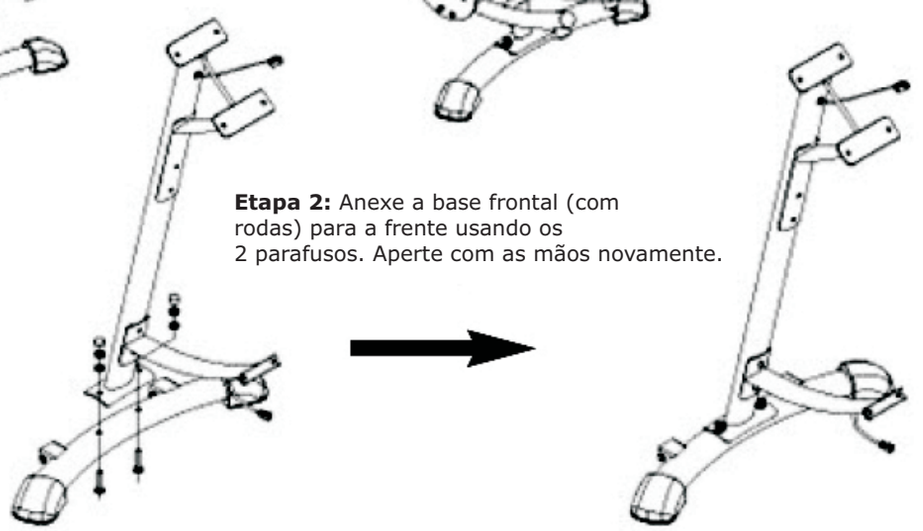
Etapa 1: Anexe a base traseira.
Etapa 2: Anexe a base frontal.
Etapa 3: Anexe o Suporte frontal.
Etapa 4: Anexe o Apoio de braço.
Etapa 5: Conecte os fios.

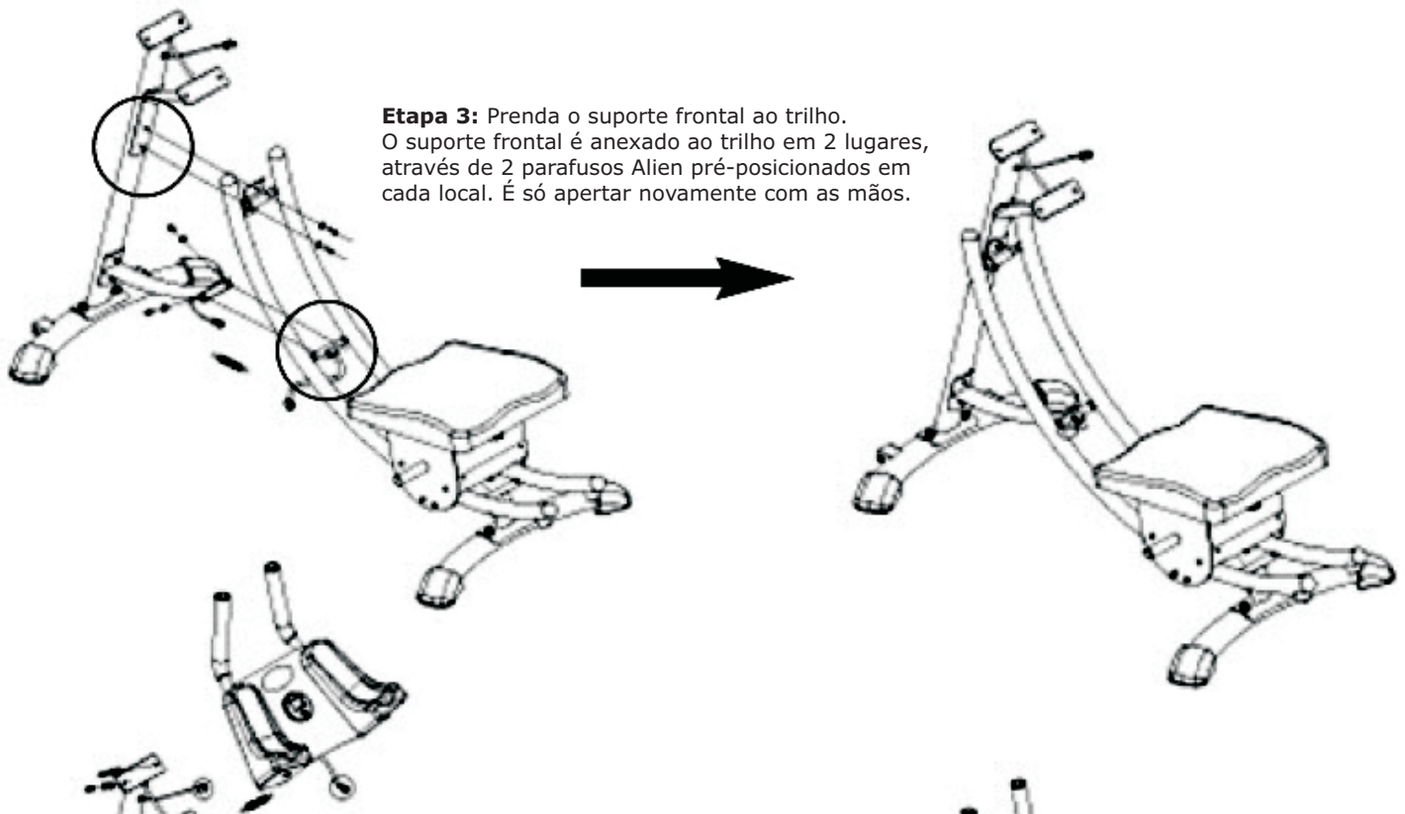
IMPORTANTE: Remova todas as partes da embalagem e inspecione por danos. Mantenha a embalagem, se possível.

Etapa 1: Conecte a base traseira (sem rodas) na parte de trás do trilho. Remova os 2 parafusos que foram pré-colocados para o pé de trás, em seguida, re-anexe os parafusos para conectar a base com o trilho. Aperte os parafusos apenas com as mãos. Não apertar os parafusos com a ferramenta até que unidade esteja totalmente montada.

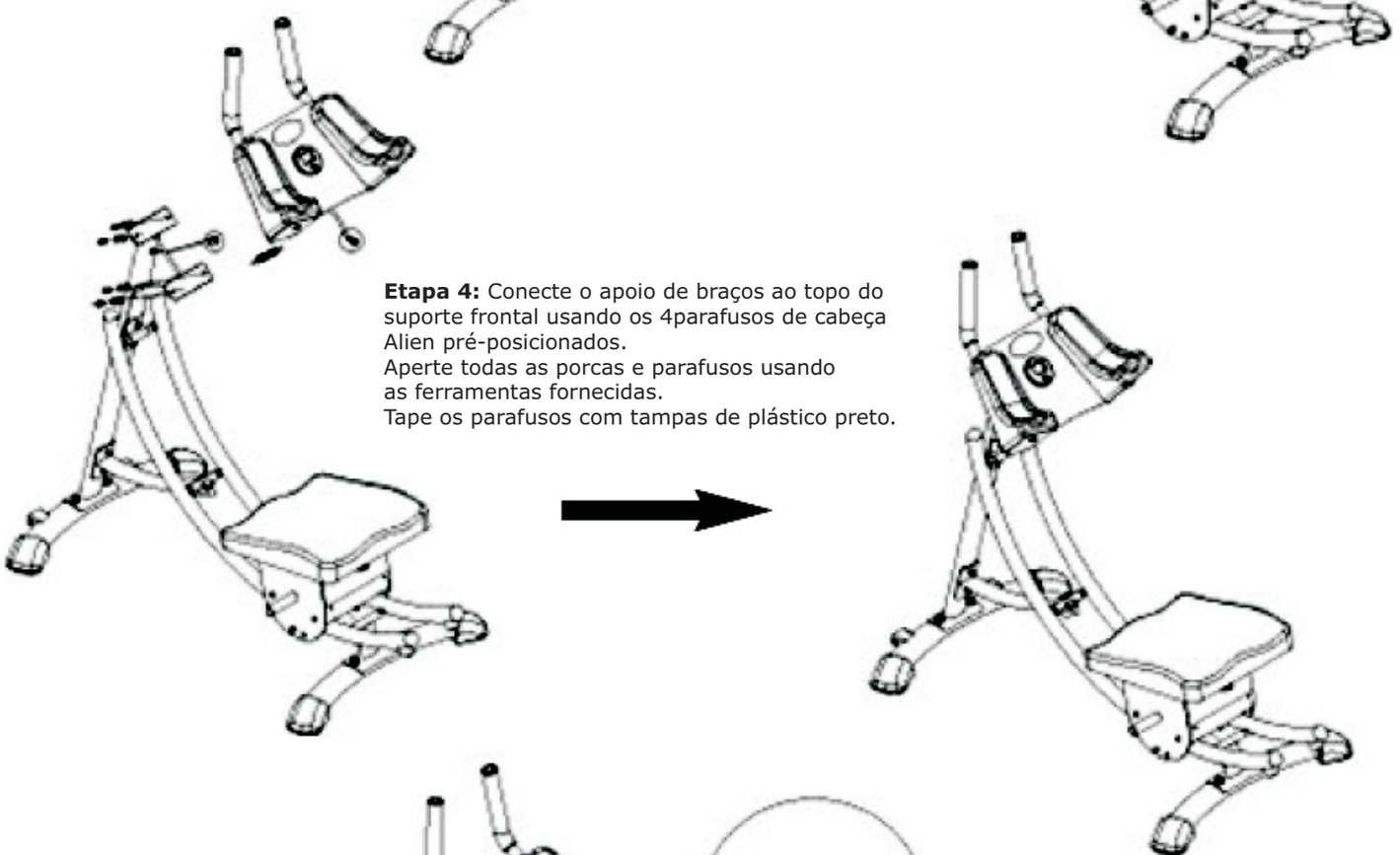


Etapa 2: Anexe a base frontal (com rodas) para a frente usando os 2 parafusos. Aperte com as mãos novamente.

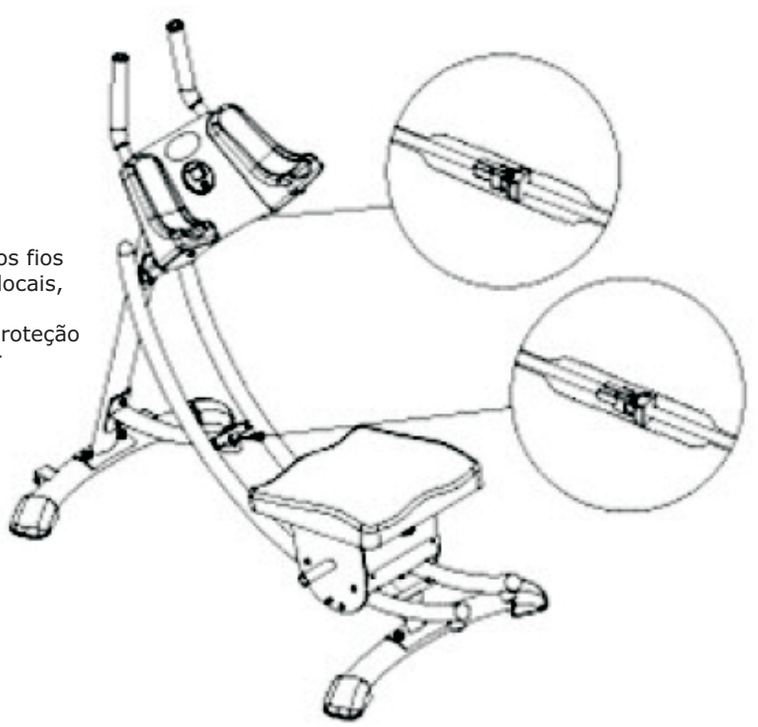




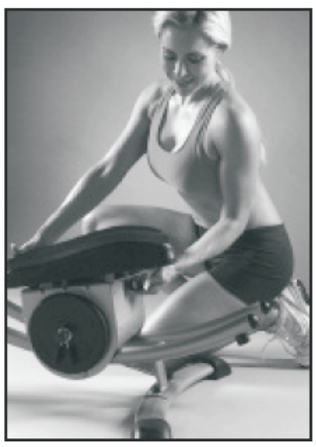
Etapa 3: Prenda o suporte frontal ao trilho.
O suporte frontal é anexado ao trilho em 2 lugares, através de 2 parafusos Alien pré-posicionados em cada local. É só apertar novamente com as mãos.



Etapa 4: Conecte o apoio de braços ao topo do suporte frontal usando os 4parafusos de cabeça Alien pré-posicionados.
Aperte todas as porcas e parafusos usando as ferramentas fornecidas.
Tape os parafusos com tampas de plástico preto.

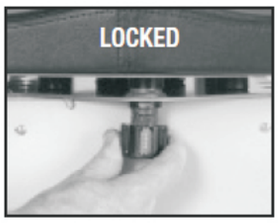


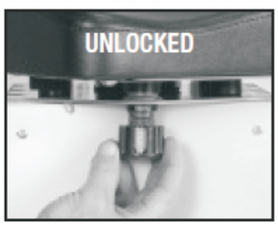
Etapa 5: Conecte os fios do contador nos 2 locais, como indicado.
Instale a capa de proteção dos fios para cobrir as conexões.



AJUSTANDO O ASSENTO

O assento em seu Ab Coaster pode ser ajustado para trabalhar diferentes áreas de seus músculos abdominais. O pino de regulagem do banco é
localizado na parte posterior do banco abaixo da almofada. Há 4 tipos de ajustes para o assento: Frontal, esquerda, direita e estilo livre.
Para bloquear o assento na frente, direita ou esquerda, puxe o pino para baixo e ajuste na posição desejada (Frontal, direita ou esquerda). Solte o pino e regule o banco até que o pino "estale" no buraco debaixo do assento na configuração desejada. Verifique se o pino está na "posição de bloqueio" e se o banco está seguro antes de usar o Ab Coaster.
Para ajustar o assento para o modo estilo livre, puxe para baixo o pino e gire até destravar. Gire o assento com a mão para garantir que ele está se movendo livremente.





SUBINDO E DESCENDO DO SEU AB COASTER

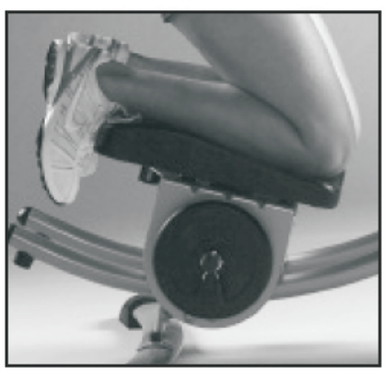
Etapa 1: Posicione o Ab Coaster ® sobre uma superfície plana e estável.
Etapa 2: Suba no Ab Coaster ® pela lateral, não pelas costas, da unidade.
Etapa 3: Coloque os antebraços e os cotovelos sobre a almofada de apoio. Agarre os punhos para manter o equilíbrio.
Etapa 4: Ainda segurando os punhos, posicione joelhos no assento de modo que seus pés permaneçam na extremidade traseira do assento.
Agora você está pronto para o exercício.

1- Os pés devem permanecer na parte de fora do assento.
2- Não se incline para frente, sente-se no seu calcanhar.

ATENÇÃO:
Quando o Ab Coaster estiver com o assento na posição livre "destravado", tome cuidado extra ao subir e descer do aparelho. Para não perder o equilíbrio segure nas alças e mantenha o corpo firme antes de se ajoelhar no assento.

EXERCÍCIOS AB COASTER

Como funciona: O Ab Coaster foi desenvolvido para ajudá-lo a exercitar seus músculos abdominais através de um movimento de levantar a perna. Ao contrário dos exercícios populares que trabalham os abdominais de "cima para baixo ", o Ab Coaster se move na direção oposta, trabalhando seu abdômen de "baixo para cima."
O movimento básico exige que você levante seus joelhos e pernas, enquanto contrai o músculo abdominal.
O Ab Coaster possui um assento que se desloca sobre um trilho em curva para ajudá-lo a realizar o movimento de elevação abdominal. A posição de partida exige que você se ajoelhe no assento e permite que você possa descansar seus braços sobre a almofada de apoio. O exercício requer que você levante o assento ao longo do trilho, usando o seus músculos abdominais, não usando seus braços ou seu corpo superior. A chave para a realização do exercício correto é se concentrar na contratação dos músculos abdominais enquanto você levanta o assento. A parte superior do corpo deve ficar estável e não deve se mover ou balançar durante o exercício.



A. ELEVAÇÃO FRONTAL

1. Ajuste o assento de modo que ele fique voltado para a frente.
2. Coloque os antebraços e os cotovelos sobre almofadas de apoio. Segure as alças levemente.
3. Ajoelhe-se no assento de modo que seus pés fiquem posicionados na ponta de trás do assento. Não se incline para a frente, sente-se sobre seus calcanhares.
4. Enquanto estiver contraindo seus abdominais, levante seus joelhos acompanhando o trilho. Não mova a parte superior do corpo durante a execução do exercício. Certifique-se de usar o abdômen para levantar o assento, não use o tronco ou os braços para levantar.
5. Retorne lentamente à posição inicial e repita.
6. Use a velocidade constante e lenta durante o exercício. NÃO use força para levantar - concentre-se na contratação e utilização do abdômen.

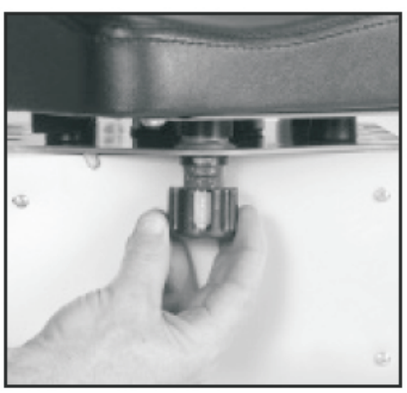
Não use força excessiva ao levantamento ou devolução do assento para evitar que ele bata contra os trilhos.

B. ELEVAÇÃO LATERAL – PARA OBLÍQUOS (ESQUERDA E DIREITA)

1. Ajuste o assento para o lado que você deseja trabalhar (esquerda ou direita). Certifique-se que o pino está "bloqueado" e o banco não se move livremente.
2. Siga os passos 2 - 6 do exercício de elevação frontal.
3. Durante o exercício, concentre-se contraindo os músculos oblíquos para levantar. Depois de completar um lado, ajuste o banco e realize os exercícios para outro lado (direito ou esquerdo).

C. TREINO ESTILO LIVRE

Atenção: O treino estilo livre é um exercício avançado. Não se aventure até que você tenha dominado os exercícios de elevação frontal e lateral e sinta-se confortável usando a máquina.



1. Ajuste o pino de puxar sob o assento de modo que ele fique "desbloqueado" a modalidade.
2. Coloque os antebraços e os cotovelos sobre almofadas de apoio. Agarre os punhos firmemente e equilibre-se antes de se ajoelhar no assento.
3. Ajoelhe-se no assento de modo que seus pés fiquem posicionados na parte de fora do assento. **AVISO: Tenha cautela quando se ajoelhar sobre o banco se o mesmo estiver "desbloqueado". Não se ajoelhe antes de segurar as alças e estabilizar a parte superior do corpo.**
4. Na posição "Movimento livre", você pode criar seus próprios exercícios e usar uma variedade de elevações frontais e laterais. Você pode torcer o seu núcleo conforme você gira o assento de um lado para outro através do movimento do trilho.
5. Quando estiver se exercitando na modo livre, mantenha a velocidade do exercício a um ritmo constante. Levante e retorne o assento com velocidade constante e lenta. Não use força para levantar – concentre-se na contratação e utilize seu abdômem para levantar.

Não use força excessiva ao levantamento ou devolução do assento para a posição inicial e evite bater o banco contra o trilho.

ATENÇÃO: NÃO DEIXE O ASSENTO DO AB COASTER "DESTRAVADO" QUANDO TIVER TERMINADO O EXERCÍCIO. TRAVE O ASSENTO EM UMA POSIÇÃO FIXA APÓS A CONCLUSÃO EXERCÍCIO.

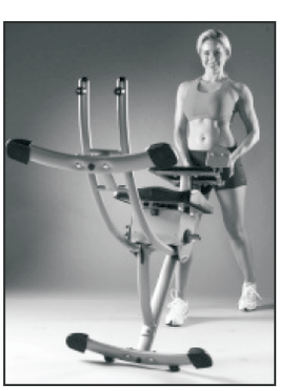
D. TREINO DE RESISTÊNCIA (PESOS NÃO INCLUSOS)

Usando um peso extra para Resistência: Existem 2 lugares ao lado do assento do Ab Coaster para adicionar pesos extras e aumentar a resistência durante os exercícios.

ATENÇÃO: Não adicionar mais de 10 Kg de peso. Antes de adicionar qualquer peso, assegure-se de que você é capaz de realizar o exercício com a forma adequada, sem qualquer peso adicional. EXERCÍCIO.

TRANSPORTE, MANUTENÇÃO E CONSERVAÇÃO.

Há 2 rodas anexadas à base frontal do Ab Coaster, a fim de auxiliar o transporte e armazenamento das unidades.
Levante a frenteda unidade e segure nas barras do punho.
Incline o guidão posterior até que as rodas estejam em contato com o chão.
Para o armazenamento, mantenha a unidade em um lugar seco.
Se tiver que armazenar por um longo prazo, cubra a unidade com um pano ou outro material para proteger a o aparelho do acúmulo excessivo de poeira ou sujeira.
Mantenha os trilhos limpos e livres de detritos. Limpe periodicamente com um pano para manter o caminho liso e limpo.



CONTADOR DIGITAL

A contador digital ajuda a manter o ritmo do seu treino.

Você se concentra em exercer corretamente os exercícios e o contador mantém o controle de suas repetições.

Requer 2 pilhas "AAA" (incluídas).

Pressione o botão para iniciar a função de contagem.

Para recomeçar, pressione e segure o botão por 3 segundos.